

YALI4YOUTH

Pasta de Materiais para uma Actividade Comunitária de Resolução de Conflitos de Jovens

yali.state.gov/youth

#YALI4Youth



U.S. DEPARTMENT *of* STATE



NETWORK

YALI4YOUTH

Introdução

Independentemente do que possa pensar ou sentir sobre o conflito, o facto é que, a certa altura, todos nós o enfrentamos. Aprender a gerir e resolver eficazmente o conflito é uma competência importante que todos devemos desenvolver. Contudo, competências fortes de resolução de conflitos são ainda mais essenciais para os jovens. Durante o período da juventude, os jovens enfrentam frequentemente conflitos e, em alguns casos, enfrentam os seus primeiros conflitos. A forma como reagem a esses conflitos pode ter efeitos duradouros no modo como se veem a si mesmos e ao mundo ao seu redor.

Com esta Pasta de Materiais YALI4Youth, aprenderá a planificar e moderar uma actividade comunitária focada na resolução de conflitos. Nas secções que se seguem, encontrará dois exemplos de actividades que abrangem diversos tipos de resolução de conflitos. Leia todas as instruções relativas a cada actividade antes de escolher uma delas, de modo a ter uma ideia clara sobre o que é esperado de si.

Deve escolher apenas uma actividade comunitária de cada vez, mas pode completar outras actividades depois de terminar a primeira! Independentemente da actividade que escolher, lembre-se que depende de si ser um mentor positivo e profissional para os jovens da sua comunidade.

Recurso Adicional

O curso online da Rede YALI "[Desenvolvimento, Mentoria e Apoio à Liderança de Jovens](#)" coloca à sua disposição estratégias que o ajudarão a ser um mentor, orientar e dar formação sobre competências profissionais aos jovens. Deve completar o curso antes de planificar a sua actividade comunitária YALI4Youth.

ANTES DE COMEÇAR

Tenha estas sugestões em mente para cada actividade comunitária.

- **Pratique e prepare.** Antes de moderar o seu evento, não deixe de praticar, praticar, praticar! Quem lidera quer ser visto como alguém calmo e confiante, portanto reserve bastante tempo para se preparar e se sentir confortável com os materiais.
- **Publicite o seu evento.** Quer seja através das redes sociais, do email, ou do passa-palavra, terá de encontrar uma forma de comunicar quando e onde se realizará o seu evento.
- **Junte-se ao mundo virtual.** Se não pode ou não deseja realizar a sua actividade presencialmente, adapte o seu evento a um formato virtual! Pode moderar qualquer das actividades sugeridas que se seguem utilizando plataformas de vídeo-conferência.
- **Não cobre pelo seu evento.** Por favor lembre-se de que nunca deve cobrar qualquer honorário por qualquer evento da Rede YALI, especialmente quando se trata de eventos para jovens.
- **Divirta-se!** Trabalhou muito para organizar a sua actividade e está a ajudar os jovens da próxima geração a tornarem-se líderes fortes. Desfrute do vosso tempo juntos!

ACTIVIDADE UM: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional é a capacidade de identificar e gerir as nossas próprias emoções bem como as emoções dos outros. Durante o período de juventude, as emoções podem ser tumultuosas. Os jovens podem ser mais sensíveis aos comentários de outras pessoas, podem levar as críticas mais a sério e ter dificuldade em exprimir os seus próprios sentimentos. Pode ajudar os jovens a lidar com o conflito, trabalhando com eles para aumentar a sua inteligência emocional por meio da actividade descrita abaixo.

Audiência Sugerida:

Pode moderar esta actividade com um grupo pequeno ou grande, quer presencialmente, quer em plataforma de vídeo-conferência. Os participantes não têm de ter qualquer experiência ou conhecimentos prévios para participar.

Material Necessário:

- Um meio para projectar ou partilhar a Série de Vinhetas de Vídeo da Rede YALI ["Inteligência Emocional."](#)
- Lápis e papel para todos os participantes. (Pode trazê-los ou pedir aos participantes que o tragam).

Introdução (5 Minutos)

- Reserve alguns minutos para se apresentar. Diga sucintamente porque decidiu organizar esta actividade e por que acredita que a inteligência emocional é um aspecto importante da resolução de conflitos.
- Faça um breve resumo aos participantes da actividade que se vai seguir.

Discussão de Grupo (25 Minutos)

Antes de dar início à actividade, peça aos participantes que reflectam sobre um momento em que tiveram um conflito.

- Enquanto fazem essa reflexão, peça-lhes para pensarem nas seguintes perguntas:
 - Qual foi o tipo de conflito que aconteceu?
 - Como se sentiu?
 - Como reagiu?
 - A sua reacção correspondeu aos seus sentimentos?
 - Comunicou bem?
 - Como é que a outra pessoa reagiu?
 - Como pensa que a outra pessoa se sentiu?
- Quando todos os participantes terminarem de escrever as respostas a estas perguntas, peça a cada um que apresente as respostas ao grupo.
- Depois de todos apresentarem, peça ao grupo que discuta as seguintes questões:
 - Sente-se confortável com o conflito? Porquê ou porque não?
 - Como espera beneficiar desta actividade?

Actividade (45 Minutos)

- Em grupo, vejam a Série de Vinhetas de Vídeo da Rede YALI “Inteligência Emocional.” Se estiver a realizar esta actividade virtualmente, partilhe o seu ecrã com os participantes.
- Depois de ver os vídeos, convide os participantes a discutir as seguintes questões em grupo:
 - Por que é importante ter a competência da inteligência emocional?
 - Quais os momentos do dia em que sente que está a ficar frustrado ou sobrecarregado e gostaria de utilizar algumas destas competências?
 - Quais alguns dos métodos que pode usar para abrandar e reflectir melhor?
 - No quarto vídeo, Mensah falou da importância da gratidão na construção da inteligência emocional. Quais são algumas das coisas pelas quais se sente grato?
 - Como pode usar estas competências de inteligência emocional em situações de conflito?

Conclusão (5 Minutos)

- Agradeça aos participantes terem aderido a esta actividade e congratule-os por trabalharem juntos nas suas competências de inteligência emocional.

ACTIVIDADE DOIS: PROJECTO COMUNITÁRIO

Nem todo o tipo de conflito que enfrentamos é um conflito com outras pessoas; muitas vezes, o conflito é com os nossos ambientes e situações sócio-económicas. Este tipo de conflito pode abranger uma variedade de aspectos: vida doméstica, situações financeiras, costumes culturais ou situações económicas. Especialmente para os jovens, tomar consciência de que estes conflitos existem pode ser extremamente frustrante. É importante ensinar aos jovens que, em vez de ficarem aborrecidos ou desistirem, podem sempre fazer a diferença nas suas comunidades.

Audiência Sugerida:

Esta actividade pode ser realizada com um participante apenas ou com um pequeno grupo de não mais de 15 pessoas. Se bem que esta actividade possa ser realizada virtualmente com participantes de diversos países ou comunidades, é mais eficaz se a reunião for presencial com um grupo de participantes de áreas semelhantes.

Material

- Imprima cópias do Formulário “[Definir e Atingir Objectivos](#)” para distribuir por cada participante. Se não tiver acesso a uma impressora, pode projectar o formulário num ecrã, se a reunião for presencial, ou partilhar o seu ecrã com os participantes, se o encontro for virtual.

Introdução (5 Minutos)

- Reserve alguns minutos para se apresentar. Diga sucintamente porque decidiu organizar esta actividade. Se se sentir confortável, fale de uma altura em que se sentiu frustrado com a sua situação ou o seu ambiente e como conseguiu ultrapassar isso.
- Faça um breve resumo aos participantes da actividade que se vai seguir.

Actividade (90 Minutos)

- Demore algum tempo no início da actividade para lembrar aos participantes de que podem fazer a diferença independentemente da sua proveniência. Influenciar a mudança na nossa comunidade não tem que exigir muito dinheiro ou formação, mas apenas dedicação e paciência!
- Peça a cada participante, individualmente, que pense num problema da sua comunidade ou do seu ambiente pessoal que o incomoda. Escreva o problema bem como respostas às seguintes questões. Dedique 15 minutos a esta secção.
 - Porque é que este problema o incomoda?
 - Que competências específicas tem que podem ajudá-lo a resolver este problema?
 - Pense em duas ou três formas de resolver este problema.
- Quando os participantes tiverem terminado, divida-os em grupos pequenos.
- Nesses grupos, os participantes devem partilhar o que escreveram e discutir, em conjunto, cada problema. Há sugestões de outras formas de resolver o problema? Alguns dos participantes partilham das mesmas frustrações? Dedique 20 minutos a esta discussão.
- Depois de cada grupo ter discutido, distribua cópias do Formulário "[Definir e Atingir Objectivos](#)".
- Mantendo os grupos, os participantes devem trabalhar em conjunto preenchendo o formulário para o problema de cada participante. Ao explicar esta secção à sua audiência, lembre os seguintes pontos:
 - Estas soluções devem ser exequíveis e viáveis.
 - Estas soluções não têm necessariamente de resolver todos os aspectos do problema imediatamente. (Exemplo: Se a sua solução envolve plantar um grande jardim comunitário, mas neste momento não tem financiamento nem forma de o angariar – não desista! Comece por plantar um jardim pequeno no seu próprio quintal ou talvez apenas uma planta.)
 - Os grandes problemas podem ser resolvidos se tiver paciência e persistência, mas hoje o foco está na criação de soluções pequenas e a curto prazo, bem como soluções grandes e a longo prazo.

- Dedique 30 minutos a esta secção da actividade.
- Por fim, juntem-se de novo num grupo grande e peça a alguns voluntários que partilhem com o grupo os seus problemas, soluções e planos. Dedique 15 a 20 minutos a esta secção.

Conclusão (10 Minutos)

Dê aos participantes alguns minutos para reverem e reflectirem sobre o feedback que receberam sobre a sua apresentação e que ouviram sobre as outras apresentações. Reúnam-se e discutam as seguintes questões:

- O que aprendeu hoje sobre a resolução de conflitos nas suas situações e ambiente pessoais?
- O que fará para ultrapassar os seus conflitos situacionais hoje? Amanhã? Na próxima semana?

Sugestão Adicional :

Se partilha com os seus participantes objectivos semelhantes no que respeita a actividades comunitárias e quiserem organizar em conjunto um grande projecto comunitário, considerem utilizar a [Pasta de Materiais para Planificação de Eventos de Serviço Comunitário YALIServes](#). Esta pasta de materiais foi concebida para ajudar a planificar um grande evento de serviço comunitário com várias semanas de duração.

CONCLUSÃO

Parabéns por organizar uma actividade comunitária focada na resolução de conflitos de jovens! Depois de concluir a sua actividade, pode prosseguir com estes participantes ou organizar outras actividades com mais jovens. Visite yali.state.gov/youth para consultar mais recursos sobre a resolução de conflito nos jovens.